भगवान सूर्य नारायण

सुख हरबार कठोर काम की प्रतिक्रिया ही होता है।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन

दैनिक जप यज्ञ एवं सन्ध्या

प्रणेता - स्वामी प्रज्ञानन्द

★ श्री गणेश गायत्री महामंत्र ★

ॐ एक दंताय विद्महे वक्रतुण्डाय
धीमहि तन्नो दन्ति प्रचोदयात् ।

सम्पर्क सूत्र : **अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन**

विश्व माता गायत्री ट्रस्ट
19 कृष्णा मार्केट
कालका जी, नई दिल्ली-110015
दूरभाष - 6466491, 6433419

जय महादेव

पी.बा. 603 पेलहम, एन.एच. 03076
यू.एस.ए.
दूरभाष - (603) - 6357576

प्रकाशक : **प्रज्ञा प्रकाशन,** कालका जी नई दिल्ली

मुद्रक : **निखिल आफसेट** ओखला नई दिल्ली ।
दूरभाष - 6812316

मूल्य : **2.50**

★ सन्ध्या की महत्ता और उपादेयता ★

समग्र विश्व को अपना कुटुम्ब मानने के कारण ही भारत संस्कृति विश्व संस्कृति की संज्ञा से अभिहित की जाती है, साथ ही भारत को मात्र "देश" ही नहीं अपितु विश्व का चिरंतन "संदेश" कहा जा सकता है। भारतीय धर्म जो सार्वभौम सनातनधर्म अथवा मानव धर्म के रूप में विख्यात है, में दैनिक सन्ध्या की महत्ता एवं उपादेयता एक अनिवार्य दैनिक धर्मचर्या के रूप में एकमत से स्वीकार की गई है। जो स्थान आत्मा का शरीर में है उसी प्रकार सन्ध्या में गायत्री महामंत्र का है जिस प्रकार सूर्य को जगत की आत्मा कहा जाता है उसी प्रकार गायत्री महामंत्र को सन्ध्या की आत्मा कहते है। भगवान श्री कृष्ण, गीता के प्राण है तथा भगवान श्री कृष्ण स्वयं गीता में कहते है "गायत्री छन्दसाम्ऽहम।" अर्थात् मंत्रो, छंदों में, गायत्री मंत्र मैं स्वयं हूँ! इसी प्रकार आगे कहा है 'यज्ञानाम् जप यज्ञोस्मि" अर्थात् "मैं यज्ञों में स्वयं जप यज्ञ हूँ"

भगवान श्री राम एवं श्री लक्ष्मण जी नित्य नियमित रूप से सन्ध्या किया करते थे श्री रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी ने सुस्पष्ट रूप से लिखा है, कि

विगत दिवस गुरु आयसु पाई ।
सन्ध्या करन चले दोऊ भाई ॥

आत्मा के बिना शरीर तथा शरीर के बिना आत्मा अपूर्ण है अर्थात दोनों एक दूसरे के पूरक है, शरीर के लिए जिस प्रकार जल, वायु एवं भोजन अनिवार्य है उसी प्रकार आत्मा के लिए सन्ध्या । फलस्वरूप चिरप्राचीन काल से त्रिकाल सन्ध्या की अनिवार्यता पर बल प्रदान किया जाता है, किन्तु आजकल सन्ध्या की उपेक्षा के कारण सनातन धर्मी हिन्दु-अज्ञान अभाव एवं अशक्ति मय जिंदगी जीने के लिए विवश है ।

अतएव आप जहां कहीं पर भी हों, कम से कम त्रिकाल सन्ध्या अर्थात् प्रातः काल, मध्यान्ह काल एवं सायंकाल की सन्ध्या तीन बार अवश्य करें । यदि तीन बार न कर सकें तो, दो बार प्रातःकाल एवं सायंकाल संध्या के लिए कुछ क्षण अवश्य निकालें । यदि दो बार भी सन्ध्या न कर सकें तो कम से कम

सायंकाल ७ बजे स्थानीय समयानुसार २४ बार गायत्री महामंत्र का जपयज्ञ अर्थात् सन्ध्या करना ना भूलें। गोस्वामी जी ने कहा है "एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आधि" ...... । सन्ध्या का सीधा सा अर्थ है भक्त की भगवान से सन्धि। जैसे पावर हाउस (बिजली घर) से बल्बों एवं पंखों की सन्धि होती है तो उन्हें विद्युत प्रवाह (करेण्ट) मिलना आरंभ हो जाता है फलस्वरूप बल्ब जलने तथा पंखे चलने लगते हैं, इसी प्रकार जितनी देर तक हम सन्ध्या करते रहते हैं, उतनी देर तक आत्मा परमात्मा की सन्धि हो जाती है फलस्वरूप हम पर भी परमात्मा का दिव्य प्राण प्रवाह अर्थात चेतना शक्ति का संचार होता रहता है जिससे जीवन में प्रज्ञा का प्रकाश गतिशीलता एवं कर्म की कुशलता का विकास होता है जिससे सद्विचार एवं सदाचार का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। वही दूसरी ओर प्रज्ञा के अभाव में व्यक्ति नर पशु के समान हो जाता है, महाभारत में प्रज्ञा की महत्ता उजागर करते हुए कहा गया है।

"जिस मनुष्य की अपनी प्रज्ञा न हो, उसके लिए शास्त्र बेकार हैं, जैसे दोनों आँखों से रहित अंधे व्यक्ति मनुष्य के लिए दर्पण निरर्थक है।" शास्त्रकारों ने गायत्री को ऋतम्भरा प्रज्ञा

की अधिष्ठात्री शक्ति के रूप में प्रतिपादित किया है। फलस्वरूप गायत्री उपासना से व्यक्ति प्रज्ञावान बनने का गौरव सहज ही प्राप्त कर लेता है। विगत अनेक वर्षों से विश्व के सत्तर से अधिक देशों में अन्तरराष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन के तत्वावधान में दैनिक सन्ध्या जप यज्ञ का अभियान सुचारुरूप से संचालित किया जा रहा है, यहाँ तक कि कतिपय देशों में रेडियों पर भी गायत्री महामंत्र का प्रसारण नियमित रूप से हो रहा है जिसमें दक्षिण अमेरिका का देश सूरीनाम अग्रणी है। जिन देशों में गायत्री महामंत्र की नियमित रूप से व्यक्तिगत अथवा सामूहिक साधना होती है वहाँ पर इसके अपेक्षित एवं अनुकूल परिणाम देखने को मिले है।

गायत्री महामंत्र के उच्चारण से वैज्ञानिक प्रक्रिया के अन्तर्गत एक ध्वनि मण्डल अर्थात प्रभामण्डल विनिर्मित होता है जिससे साधक के आसपास डा. चार्ल्स लेडविटर के अनुसार सूर्य भगवान की किरणों का प्रकाश वलय छा-जाता है जो रक्षा कवच के समान कार्य करता है।

अथर्ववेद में गायत्रीमाता ने अपने उपासकों भक्तों एवं साधकों को आश्वस्त् किया है :–

"स्तुता मया वरदा, वेदमाता प्रचोदयन्ताम् ।
पावमानी द्विजानाम् आयु : प्राणं,
प्रजां पशुं कीर्तिम् द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्
मह्यम् दत्वा व्रजत ब्रह्मलोकम् ॥

अर्थात—गायत्री माता अपने उपासक को दीर्घ आयु प्राण (सत्साहस) प्रजा (आज्ञाकारी संतति) पशु (सम्पन्नता) यश, धन (वैभव) तथा ब्रह्मबल इस लोक में तथा परलोक में ब्रह्मलोक प्रदान करती है ।

कहने की आवश्यकता नहीं कि जिन परिवारों में नियमित निश्चित एवं निरन्तर रूप से सन्ध्या सम्पन्न होती है उन पर मंगलमयी गायत्री माता की अहैतुकी कृपा सुख शान्ति, स्वास्थ्य, सद्बुद्धि एवं समृद्धि की अभिवृद्धि के रूप में अनवरत रूप से होती रहती है । वास्तव में नियमितता एवं निश्चितता के कारण जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में व्यक्ति सफलता प्राप्त करते देखे जाते हैं । साधना की सफलता में नियमितता निश्चितता एवं निरन्तरता ही कुंजी का कार्य करती है ।

मुसलमान भाईयों ने हमारे चिर-प्राचीन सनातन धर्म से ही नमाज की स्वस्थ परम्परा अंगीकार की तथा नियमित आचरण में उतार ली है अतएव अपनी सनातन संस्कृति की शाश्वत परम्परा सन्ध्या विधान को अनिवार्य एवं अपरिहार्य सत्कर्म समझकर यदि अपनाया जावेगा तो चमत्कारिक परिणाम एवं लाभ देखने को मिल सकता है।

हमारा विनम्र आग्रह एवं अनुरोध है कि आप भी सपरिवार आज से ही अविलम्ब सन्ध्या के दिव्य एवं भव्य अभियान के भागीदार बनकर जीवन को सफल एवं सार्थक बनावें। आज चारों ओर विनाश का ताण्डव परिलक्षित हो रहा है जिसका मूल कारण है दुर्बुद्धि। दुर्मति से ही दुर्गति का भयावह वातावरण बनता जा रहा है बाल्मीकि रामायण में "विनाश काले विपरीत बुद्धि" का संदेश एक चेतावनी का ही प्रतीक है।

गायत्री सद्बुद्धि की एवं श्रेष्ठ विचारणा की प्रतीक है। अतएव चाहे आप घर में हों, या बाजार में, कार्यालय में हों या खेत में, या खलिहान में, ट्रेन में या बस में या वायुयान में अर्थात् जहाँ कहीं पर भी हों स्थानीय समयानुसार ७ बजे सांयकाल कम से कम से २४ बार गायत्री महामंत्र का जप व्यक्तिगत अथवा

सामूहिक रूप से करके देखिये, यदि कुछ लाभ नजर आये तो जीवन का अनिवार्य अंग बनाइये। ज्ञातव्य है कि गायत्री उपासना निष्फल कभी नहीं होती यह हमारा प्रत्यक्ष अनुभव एवं अटूट विश्वास है कि उपासना का फल प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से साधक को अवश्य प्राप्त होता है इसलिए आरंभ में कम से कम २४ मंत्र करने का अनुरोध किया जा रहा है जबकि प्रकृति का नियम है "अधिकस्य अधिकम् फलम्" अर्थात जितनी चीनी डालेंगे उतनी मिठास मिलेगी। यह सर्वविदित तथ्य है कि सामूहिकता में अपार शक्ति होती है, सामूहिक भजन एवं सामूहिक भोजन का प्रतीक यज्ञ, संघशक्ति का परिचायक है जिस परिवार में एक साथ भजन एवं भोजन होगा वहाँ पर एकता, सद्भाव सन्मति एवं सौहार्द का स्वर्गीय वातावरण अपने आप बन जाएगा। भजन एवं भोजन एकान्त के कदापि नहीं अपितु समूह के विषय हैं हमारे सनातन धर्म का वह दुर्भाग्यपूर्ण क्षण था जब हमें विभाजित करने के षड्यंत्र रूप में यह बताया गया कि भजन एवं भोजन एकान्त में होना चाहिए। आज भी जिन सम्प्रदायों मतों, पंथों अथवा मजहबों में सामूहिक भजन एवं भोजन एक अनिवार्य प्रक्रिया है वहाँ एकता, एवं संगठन समता एवं सहयोग स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

साधना से व्यक्ति परिवार एवं समाज का उन्नयन होता है, मानव के अन्तःकरण में देवत्व का उदय तथा घर-परिवार में अर्थात् धरती पर स्वर्ग का अवतरण होता है। नियमित सन्ध्या की साधना से लौकिक एवं परलौकिक लाभ होते है, जो अनुभूति के विषय तो है किन्तु अभिव्यक्ति के नहीं। सन्ध्या रुपी साधना से होने वाली उपलब्धि एवं उपादेयता के विषय में महाकवि "रहीम" की की उक्ति यहाँ सर्वथा समीचीन प्रतीत होती है।

"रहिमन बात अगम्य है, कहन सुनन की नाहि।
जो जानत सो कहत नहीं, कहत सो जानत नाहि॥"

विगत दो दसकों की सन्ध्या साधना एवं गायत्री उपासना के अनुभव की साक्षी के रूप में हमारा अगाध विश्वास है कि सन्ध्या को दैनिक जीवन का अनिवार्य क्रम बना लेने से परमशक्ति गायत्री माता जो जगत जननी, तथा जगत पिता जगदीश अथवा निधिपति कहलाती है के प्रतिनिधि जीव एवं जगत की आत्मा अखिल लोक लोचन भगवान सूर्यनारायण, जो प्रत्यक्ष देवता है की असीम कृपा का लाभ साधक को सुनिश्चित रूप से सदा सर्वदा प्राप्त होता रहेगा। ज्ञातव्य है कि गायत्री महामंत्र परोक्ष-सर्वशक्तिमान परम सत्ता का सर्वोपरि मंत्र है जिसके प्रत्यक्ष

देवता सूर्य हैं। इसलिए गायत्री उपासना को सूर्य उपासना का पर्याय भी कहा जाता है। गायत्री महामंत्र के ऋषि विश्वामित्र हैं, तथा विश्वमित्र व्यक्ति नहीं एक परम्परा है, जो समग्र विश्व को मित्रवत् माने उसकी कल्याण कामना करे वही विश्वमित्र कहलाने का अधिकारी हो जाता है, इसलिए समग्र विश्व को मित्रवत् एवं समस्त वसुधा को कुटुम्ब मानने वाले पीड़ित मानवता के पुजारी संत-शिरोमणि सच्चिदानंद सद्गुरु प्रातः आराध्य शिरडीश्वर साई बाबा, विश्वामित्र की ही परम्परा के संत हुए है, उनका वरद् आशीष भी गायत्री उपासक को अयाचित रूप से अनायास मिलता रहेगा।

देर न करें अन्यथा अन्धेर होने की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता है, आज से ही अविलम्ब सन्ध्या अभियान में सम्मिलत होकर प्रज्ञा युग के स्वागत की तैयारी में प्राणवान भागीदार बन कर जुट जावें, निश्चिन्त रहें, मारने वाले से बचाने वाला सदैव बड़ा होता है। आप "रेश्क्यू केम्प" अर्थात 'बचाव दल' के नैतिक समर्थक बनकर इतिहास को पढ़ने वाले नहीं अपितु गढ़ने वाले बनकर अपनी जननी एवं जन्मभूमि को गौरवान्वित करें। ध्यान रहें यदि आप अकेले हों तो केवल गायत्री महामंत्र का

मानसिक अथवा वाचिक जप कर सकते हैं किन्तु समूह में सपरिवार निम्नलिखित सन्ध्या अक्षरशः सस्वर रूप से अवश्य सम्पन्न करें ।

अशेष मंगलकामनाओं सहित

स्वामी प्रज्ञानन्द

कालका जी नई दिल्ली, गुरुपूर्णिमा-७ जुलाई १९९० ।

★ श्री साईबाबा के ग्यारह वचन ★

जो शिरडी में आएगा । आपद् दूर भगाएगा ॥१
चढ़े समाधि की सीढ़ी पर । पैर तले दुःख की पीढ़ी पर ॥२
त्याग शरीर चला जाऊंगा । भक्त हेतु दौड़ा आऊंगा ॥३
मन में रखना दृढ़ विश्वास । करे समाधि पूरी आस ॥४
मुझे सदा जीवित ही जानो । अनुभव करो सत्य पहचानो ॥५
मेरी शरण आ खाली जाए । हो तो कोई मुझे बताए ॥६
जैसा भाव रहा जिस जन का । वैसा रूप हुआ मेरे मन का ॥७
भार तुम्हारा मुझ पर होगा । वचन न मेरा झूठा होगा ॥८
आ सहायता लो भरपूर । जो मांगा वह नहीं है दूर ॥९
मुझ में लीन वचन मन काया। उसका ऋण न कभी चुकाया ॥१०
धन्य-धन्य वह भक्त अनन्य । मेरी शरण तज जिसे न अन्य ॥११

★ संध्या ★

शक्ति वंदना :

वह शक्ति हमें दो दयानिधे,
कर्त्तव्य मार्ग पर डट जावें ।
पर सेवा पर उपकार में हम,
निज जीवन सफल बना जावें ।।

हम दीन दुखी निबलों विकलों,
के सेवक बन संताप हरें ।
जो हों भूले भटके बिछुड़े,
उनको तारें खुद तर जावें ।।

छल द्वेष दम्भ पाखंड झूठ,
अन्याय से निसदिन दूर रहें ।
जीवन हो शुद्ध सरल अपना,
शुचि प्रेम सुधा रस बरसावें ।।

निज आन मान मर्यादा का,
प्रभु ध्यान रहे अभिमान रहे
जिस देव जाति में जन्म लिया,
बलिदान उसी पर हो जावें ॥

गायत्री महामंत्र भावार्थ :

उस प्राण स्वरूप, दुखनाशक, सुख स्वरूप श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्तरात्मा में धारण करें, वह परमात्मा हम सबकी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करें।

गायत्री महामंत्र :

(२४ बार जप) ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्

सूर्य गायत्री महामंत्र :

(एक बार) ॐ आदित्याय विद्महे सहस्त्र किरणाय धीमहि तन्नो सूर्यः प्रचोदयात् ।

साईं गायत्री महामंत्र :

(एक बार) ॐ शिरडी वासाय विद्महे सच्चिदानंदाय धीमहि तन्नो साईं प्रचोदयात् ।

महामृत्युंजय महामंत्र का भावार्थ :

तीनों लोकों के पालनकर्ता, व्याधिहर्ता, पोषणहार परमात्मा, पक्का फल जिस तरह उसके डंठल से अलग हो जाता है उसी प्रकार रोग और मृत्यु से मुझे बचाना और अमृतमय जीवन प्रदान करना ।

महामृत्युंजय महामंत्र :

(५ बार) ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम् पुष्टि वर्धनम् ।

उर्वारूकमिव बन्धनात्
मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥

शुभकामना :

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशा ।
गो ब्राह्मणेभ्यो शुभमस्तु नित्यं
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥
सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात ॥

सद्गुरुदेव वन्दना :

सद्गुरु एक तुम्हीं आधार ।
जब तक मिलो न तुम जीवन में ।
शान्ति कहाँ मिल सकती मन में ॥
खोज फिरा संसार । सद्गुरु एक तुम्हीं आधार ।

कैसा भी हो तैरन हारा ।
मिले न जब तक शरण सहारा ।।
हो न सका उस पार । सद्गुरू एक तुम्ही आधार ।।
हे प्रभु तुम्ही विविध रुपों से ।
हमें बचाते भव कूपों से ।।
ऐसे परम उदार । सद्गुरु एक तुम्हीं आधार ।।
हम आये है द्वार तुम्हारे ।
हम आये हैं शिरडी तुम्हारे ।।
अब उद्धार करो दुख हारे ।
सुन लो दास पुकार । सद्गुरु एक तुम्हीं आधार ।।

त्रिपदा प्रार्थना :

ॐ असतोमा सद् गमय ।
तमसोमा ज्योतिर्गमय ।।
मृत्योर्मा अमृतमूगमय ।।।

शान्ति पाठ :

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ७ शान्तिः पृथिवी
शांतिरापः शांतिरौषधयः शान्तिः वनस्पतयः
शांतिविश्वे देवाः शांति ब्रह्म शान्तिः सर्व ७ शान्तिः
शांति रेव शांतिः
सामा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्ति । शान्तिः ॥ शान्तिः ॥।
सर्वारिष्टा सुशांतिर्भवतुः ॥

जयघोष :

बोलिए -

वेदमाता गायत्री की	जय हो
देवमाता गायत्री की	जय हो
विश्वमाता गायत्री की	जय हो
महा सरस्वती की	जय हो
महा लक्ष्मी जी की	जय

महा काली की	जय हो
सूर्य भगवान की	जय हो
यज्ञ भगवान की	जय हो
वेद भगवान की	जय हो
भारतीय संस्कृति की	जय हो
भारत-माता की	जय हो

शिरडीश्वर—सच्चिदानंद, सद्गुरु, साईनाथ

महाराज की	जय हो।
धर्म की	जय हो।
अधर्म का	नाश हो।
प्राणियों में	सद्भावना हो।
विश्व का	कल्याण हो।
वन्दे	वेदमातरम्।
वन्दे	देवमातरम्।
वन्दे	विश्व मातरम्।

प्रज्ञा युग आ रहा है स्वागतम्, स्वागतम्, स्वागतम्
सतयुग आ रहा है स्वागतम्, स्वागतम्, स्वागतम्
साई युग आ रहा है स्वागतम्, स्वागतम्, स्वागतम्
हरि ॐ तत्सत्
सत्यमेव जयते

★ सूर्य प्रार्थना ★

ॐ नमः सूर्याय शान्ताय सर्व रोग विनाशने ।
आयुः आरोग्यं ऐश्वर्यं देहि देव जगत्पते ॥
जपा कुसुम संकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम् ।
ध्वान्तारि सर्व पापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ॥

★ परा शक्ति प्रार्थना ★

सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणी नमोस्तुते ॥

आदित्य हृदय महिमा और उपादेयता

सूर्य उपासना विश्व की प्राचीनतम उपासना है। हमारी पृथ्वी जो सप्तद्वीपा वसुन्धरा कहलाती है, सौरमण्डल की एक इकाई है। सूर्य भगवान सौरमण्डल के प्रधान, समस्त जगत की प्राण चेतना तथा प्रत्यक्ष देवता हैं। जिस प्रकार मंत्रिमण्डल के प्रधान के इर्द-गिर्द सभी मन्त्री चक्कर लगाते हैं उसी प्रकार सूर्य के आसपास सभी ग्रह, नक्षत्र चक्कर लगाते हैं। जड़ चेतन जगत के जीवनदाता भुवन भास्कर सूर्य की महिमा एवं शक्ति को विश्व के समस्त महापुरुषों, ऋषियों, मुनियों, संतों, महात्माओं, अवतारों, पैगम्बरों एवं तीर्थंकरों ने एक स्वर से स्वीकारा है। भगवान श्रीराम, श्रीकृष्ण, बुद्ध, महावीर, ईसा, मोहम्मद, गुरू नानक देव के नाम पर अथवा उनके द्वारा प्रवर्तित पंथों के नाम पर भले लोग एक मत न हो सकें किन्तु सूर्य के नाम पर कोई दो मत नहीं है क्योंकि सूर्य साधना सार्वभौम, सार्वजनीन एवं निर्विवाद है।

प्राचीनकाल के राजवंश सूर्यवंश के नाम से विख्यात थे। भगवान राम भी सूर्यवंशी थे। समग्र विश्व में सूर्य उपासना

प्रचलित थी। इसके सबसे बड़े प्रमाण आज भी दुनिया के प्रायः सभी महाद्वीपों के अनेक देशों में सूर्यमन्दिरों के भग्नावशेषों के रूप में देखे जा सकते हैं। संसार के कुछ एक देशों को छोड़कर प्रायः सभी देशों में सूर्य का दिन रविवार (Sunday) एक सामान्य अवकाश का दिन है। राम, कृष्ण, बुद्ध, महावीर, ईसा, मोहम्मद को मानने वाले देशों में वर्ष में उनके लिए मात्र एक दिन का अवकाश रहता है जबकि सूर्य उपासना के लिए वर्ष में ५२ रविवारों का अवकाश दिया जाता था जो आज भी प्रचलित है।

सूर्य के अनेक नामों में से एक नाम "आदित्य" भी है। आदित्य से अग्नि, जल, वायु, आकाश, भूमि आदि ५ तत्वों की उत्पत्ति हुई। देवताओं की उत्पत्ति भी सूर्य से मानी जाती है। सूर्य साक्षात् आदित्य ब्रह्म है। आदित्य ही हमारे शरीर में मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार आदि के रूप में व्याप्त है। पांचों ज्ञानेन्द्रियों एवं पांचों कर्मेन्द्रियों को प्रभावित करने वाले हैं। इस प्रकार सभी दृष्टियों से भगवान आदित्य की महिमा अद्वितीय है। प्राणिमात्र एवं वनस्पति जगत का जीवन सूर्य की किरणों

के बिना संभव ही नहीं है। इसलिए सभी व्यक्ति परम तेजस्वी सूर्य नारायण का स्वागत एवं पूजन करते हैं।

बाल्मीकि रामायण में इसका स्पष्ट उल्लेख है। भगवान श्रीराम ने रावण पर विजय पाने के लिए देवर्षि अगस्त्य के निर्देश पर "आदित्य हृदय" का पाठ तीन बार किया था। धर्मराज युधिष्ठिर १०८ बार सूर्य का नाम जपने के बाद ही अक्षय पात्र पाने में सफल हुए थे। छत्रपति शिवाजी के गुरु समर्थ श्री रामदास जी भगवान सूर्य को प्रतिदिन १०८ बार साष्टांग प्रणाम करते थे। वर्तमान में सूर्य नमस्कार आसन इसी का दूसरा रूप है। सन्त तुलसीदास जी ने भी सूर्य का स्तवन किया था। आज भी प्रत्येक हिन्दू परिवार में सूर्य को अर्घ्य देने की परम्परा विद्यमान है। मत्स्य पुराण (६७ से ७१) का मूल वचन है "आरोग्यम् भास्करादिच्छेत" अर्थात आरोग्य की कामना, भगवान भुवन भास्कर आदित्य से करनी चाहिए क्योंकि इनकी उपासना, साधक को निरोगी बनाती है। वेद में कहा गया है कि "चक्षुः सूयोऽजायत" अर्थात् परमात्मा की आँखों से सूर्य का जन्म हुआ। श्रीमद्भगवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते

हैं "शशिः सूर्यनेत्रम्" अर्थात शशि एवं सूर्य भगवान की आँखें हैं। मानसकार गो० तुलसीदास रामचरित मानस में कहते है "नैन दिवाकर कच घनमाला" आँखों के सम्पूर्ण रोग सूर्य उपासना से ठीक हो सकते हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में दोहराया है कि सूर्यगत तेज समस्त संसार को प्रकाशित करता है जो चन्द्रमा में है एवं अग्नि में है उस तेज को तू मेरा ही तेज जान। स्पष्ट है कि सूर्य और परमात्मा दोनों अभिन्न हैं, इसलिए सूर्य उपासना परमात्मा की ही उपासना है। सूर्य उपासना से अगणित लाभ होते हैं। मुख्यतः सूर्य उपासना से साधक के स्थूल शरीर में तेज, सूक्ष्म शरीर में ओज तथा कारण शरीर में वर्चस् की वृद्धि अनायास ही आरम्भ हो जाती है। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं आत्मिक गरिमा की प्राप्ति के लिए सूर्य के समान कोई दूसरी साधना नहीं है। इससे साधक को दीर्घायु, विद्या, बुद्धि, बल एवं मुक्ति सहज ही सुलभ हो जाती है।

प्रतिदिन सूर्योदय के पूर्व उठकर, स्नान के बाद प्रत्येक व्यक्ति को अपने पूर्वजों के समान सूर्य भगवान का सबसे शक्तिशाली मन्त्र, गायत्री महामन्त्र का जप कम से कम २४ बार अवश्य करना चाहिए। सूर्य नारायण को अर्ध्य देते समय सूर्य भगवान का अष्टाक्षर मंत्र "ॐ घृणि : सूर्य आदित्योम्"

कहें अथवा "ऊँ सूर्याय नमः" या "ऊँ भास्कराय नमः" या "ऊँ आदित्याय नमः" कहें। अर्ध्य देते समय यह भावना अवश्य करें कि हे जगत पति सूर्य जैसे हमारे इस पात्र के जल को आप स्वीकार कर वाष्प बनाकर उसे इस संसार में बिखेर रहे हैं उसी प्रकार हमारी क्षमताओं एवं शक्तियों को स्वीकार कर इसे लोकमंगल में बिखेर दीजिए।

वैज्ञानिक दृष्टि से भी प्रातःकालीन रवि-रश्मियों से स्वास्थ्यवर्धक विटामिन "डी" प्राप्त होती है। समस्त वनस्पति जगत सूर्य के प्रकाश से भोजन बनाने का कार्य करता है। इसे प्रकाश संश्लेषण की क्रिया कहते हैं। अधिकांश वनस्पतियों के फूल सूर्योदय के साथ ही खिलते हैं। कमल और सूर्य के संबंध से सभी परिचित हैं। सूर्यमुखी का फूल सूर्य की कृपा का साक्षी है। पद्मासन की पृष्ठभूमि में सूर्य कमल के समान मानस कमल के खिलने की भावना सन्निहित है। हमारे महापुरुषों एवं ऋषियों ने ब्रह्म मुहूर्त में जागने के लिए, इसी कारण ही जोर दिया था। प्रातःकालीन दिव्य वातावरण में जागने से सुख, समृद्धि पाने के संबंध में निम्न पंक्तियां स्पष्ट निर्देश देती हैं :

"उठ जाग मुसाफिर भोर भई, अब रैन कहां जो सोवत है।
जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है सो खोवत है॥

भारत के समान प्रायः सभी देशों में इसी प्रकार की लोकोक्तियां प्रचलित हैं। जर्मनी में कहावत है 'मारगन्स टुण्ड गोल्डीमुण्ड' इसका अर्थ है जो सवेरे उठता है उसके मुंह में सोना। इसी प्रकार अंग्रेजी में कहा जाता है 'Early To bed and Early To Rise; Makes A Man Healthy Wealthy And Wise." अर्थात जल्दी सोने एवं प्रातः जल्दी उठने वाले स्वस्थ, सम्पन्न एवं समझदार बनते हैं। हरिश्चन्द्र उपाख्यान का चरैवेति सिद्धांत भी यही प्रतिपादित करता है।

प्रगतिशील हो चले चलो,
उन्नति पथ पर बढ़े चलो।
सोए की किस्मत सोई है,
उठे हुए का भाग्य उठा है।
बैठे की किस्मत बैठी है।
गतिमय का सौभाग्य बढ़ा है।
प्रगतिशील हो चले चलो,
उन्नति पथ पर बढ़े चलो।
सोना ही कलियुग है,
आंखें मल चुकना ही द्वापर मानो।
उठ पड़ना ही त्रेता युग,

चल पड़ना ही सतयुग पहिचानो ।

प्रगतिशील हो चले चलो,
उन्नति पथ पर बढ़े चलो ।

चलता है सो मधु लाता है,
चलता है सो फल पाता है ।

अथक प्रगति सूरज को देखो,
जो हरदम चलता जाता है ।

प्रगतिशील हो चले चलो,
उन्नति पथ पर बढ़े चलो ।

प्रातः कालीन सूर्य एवं जल्दी उठने के संबंध में इसी प्रकार की कहावतें प्रत्येक देश में प्रचलित हैं ।

रामायण महर्षि बाल्मीकि का आदि काव्य है। इसमें मानव जीवन के सम्मुख आने वाली अगणित समस्याओं के समाधान सन्निहित हैं । महामुनि अगस्त्य ने भगवान राम को दैत्यराज रावण पर विजय पाने में जैसा कि ऊपर कहा गया है सविता की साधना का उपदेश दिया था जिसे 'आदित्य हृदय स्तोत्र' कहा जाता है । आज की विषम परिस्थितियों से आक्रांत मानव जीवन में सुख शांति, समुन्नति पाने के लिए बेचैन है इसके लिए "आदित्य हृदय स्तोत्र" का पाठ विशेष उपयोगी है जैसा कि

आदित्य हृदय शब्द से स्पष्ट है यह सूर्य उपासना भगवान आदित्य के हृदय को स्पर्श करने वाली एवं उनके हृदय में स्थान बनाने वाली है। यह कहना आवश्यक नहीं है कि आदित्य हृदय के पाठ से सूर्य भगवान को हार्दिक प्रसन्नता होती है शायद इसीलिए देवर्षि अगस्त्य ने इसका नाम "आदित्य हृदय" रखा है।

अंततोगत्वा हमारी यही हार्दिक प्रार्थना है कि आप अविलम्ब "आदित्य हृदय स्तोत्र" पाठ करने की परम्परा अपने परिवार में आरम्भ कर दें। सूर्य भगवान के समक्ष खड़े होकर जो व्यक्ति आदित्य हृदय का पाठ नियमित, निश्चित, निरन्तर रूप से करते हैं वह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल होते हैं एवं सूर्य भगवान की कृपा एवं सरंक्षण के अधिकारी सहज ही बन जाते हैं।

संस्कारधानी जबलपुर
१० अप्रैल १९८६
प्रतिपदा चैत्र नवरात्रि
वि.सं. २०४३

स्वामी प्रज्ञानन्द
संस्थापक-संरक्षक परमाध्यक्ष
अन्तर्राष्ट्रीय
प्रज्ञा मिशन

★

विश्व माता गायत्री ट्रस्ट (रजि०) (दिल्ली)

आदित्य हृदय स्तोत्र

रामायण महर्षि वाल्मीकि का आदि काव्य है। इसमें मानव जीवन में सम्मुख आने वाली अगणित समस्याओं के समाधान सन्निहित हैं। अगस्त्य मुनि ने भगवान राम को रावण पर विजय पाने हेतु सविता की आराधना का उपदेश दिया था, जिसे "आदित्य हृदय स्तोत्र" कहा जाता है। आज की विषय परिस्थितियों से आक्रान्त मानव-जीवन में सुख शान्ति पाने के लिए "आदित्य हृदय स्तोत्र" का अपना विशेष महत्व है।

। 'अथ आदित्य हृदय स्तोत्रम्' ।

ततो युद्ध परिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम् ।
रावणं च अग्रतः दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥

जब भगवान राम युद्ध करते हुए कुछ चिन्तित हो समर भूमि में खड़े थे तभी युद्ध के लिए रावण उनके सामने उपस्थित हुआ ।१।

देवतैः च समागम्य दृष्टुम् अभ्यागतः रणम् ।
उपगम्य अब्रवीत् रामम् अगस्त्यः भगवान् तदा ॥२॥

ऐसे समय देवताओं के साथ-साथ राम-रावण समर देखने भगवान् अगस्त्य वहां आए थे । वे राम के पास जाकर बोले ।२।

राम-राम महाबाहो श्रृणु गुह्यं सनातनम् ।
येन सर्वान् अरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥३॥

हे महाबाहो राम यह अत्यन्त गोपनीय "आदित्य हृदय स्तोत्र" सुनो जिसके करने से तुम सभी शत्रुओं पर विजय पा जाओगे ।३।

आदित्य हृदयं पुण्यं सर्व शत्रु विनाशनम् ।
जयावहं जपं नित्यम् अक्षयं परमं शिवम् ॥४॥

यह "आदित्य हृदय" परम परम पवित्र और गोपनीय है । यह शत्रुओं का विनाश करने वाला है । इसके पाठ करने से विजय प्राप्त होती है । यह अक्षय परम कल्याणकारी स्तोत्र है ।४।

सर्व मंगल मांगल्यं सर्वपाप प्रणाशनम् ।
चिन्ता शोक शमनम् आयुः वर्धनम् उत्तमम् ॥५॥

यह स्तोत्र मंगलों का भी मंगल करता है । इससे सब पापों का विनाश होता है । चिन्ता और शोक मिट जाते हैं तथा आयु में वृद्धि होती है ।५।

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देव असुर नमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥६॥

हे राम अनन्त किरणों से सुशोभित, नित्य उदय होने वाले विश्व के स्वामी भगवान सूर्य का पूजन करो, जिन्हें देवता और असुर नमन करते हैं और भुवनेश्वर कहते हैं ।६।

सर्व देव आत्मकः एषः तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देव असुरगणान् लोकान् याति गभस्तिभिः ॥७॥

हे राघव समस्त देवता इन्हीं सूर्य के स्वरूप हैं । ये सूर्य अपनी किरणों से जगत को चेतना प्रदान करते हैं एवं देव-दानवों सहित सम्पूर्ण लोकों का पालन करते हैं ।७।

एष ब्रह्मा च विष्णुः च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः ।
महेन्द्रः धनदः कालः यमः सोमः अपांपतिः ॥८॥

ये भगवान सूर्य ब्रह्मा, विष्णु, शिव—कार्तिकेय, प्रजापति, इन्द्र, कुबेर, काल-यम चन्द्रमा-वरूण आदि के रूप में व्याप्त है ।८।

पितरः वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः ।
वायुः वह्निः प्रजा प्राणाः ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥९॥

पितर-वसु, साध्य अश्विनीकुमार, मनु-वायु, अग्नि-प्रजा और प्राण स्वरूप सूर्य ऋतुओं के जन्मदाता हैं एवं कान्ति के पुंज हैं ।९।

आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान् ।
सुवर्ण सदृशः भानुः हिरण्यरेता दिवाकरः ॥१०॥

हे राम भगवान सूर्य के नाम इस प्रकार हैं—आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूषा, गभस्तिमान (प्रकाश पुंज), स्वर्ण सदृश, भानु हिरण्यरेता (विश्व उत्पत्ति के बीज) दिवाकर ।१०।

हरित अश्वः सहस्रार्चिः सप्त सप्ति मरीचमान् ।
तिमिर उन्मथनः शम्भुः त्वष्टा मार्तण्डकः अंशुमान् ॥११॥

हे राम इन्हीं सूर्य को हरि अश्व, सहस्त्र अर्चि (हजार किरणों वाले) सप्त सप्ति (सात अश्व) मरीचिमान, अन्धकार विनाशक, शम्भू (कल्याण के उद्गम) त्वष्टा (भक्त पीड़ा नाशक) मार्तण्ड और अंशुमान कहा जाता है ।११।

हिरण्यगर्भः शिशिरः तपनः अहस्करः रविः ।
अग्निगर्भः अदितेः पुत्रः शंखः शिशिर नाशनः ॥१२॥

हे महाबाहों इन्हीं को हिरण्यगर्भ, शिशिर (सुखदाता) तपत, अहस्कार, रवि अग्निगर्भ, आदित्य पुत्र, शंख (सर्व व्यापक) और शिशिर नाशक (शीत बमन करने वाले) नाम से पुकारते है ।१२।

व्योमनाथः तमः भेदी ऋक्-यजुः साम पारगः ।
घनवृष्टिः अपांमित्रः विन्ध्यवीथी प्लवंगमः ॥१३॥

हे राम इन्हें ही व्योमनाथ, तमोभेदी, ऋक्-यजु और साम का परंगत कहा जाता है। ये ही धनवृद्धि, अपांमित्र (जल उत्पादक) तथा तीव्र गति वाले गनपति कहे जाते है।१३।

आतपी मंडली मृत्युः पिंगलः सर्व तापनः।
कविः विश्वः महातेजा रक्तः सर्व भव उद्भवः ॥१४॥

हे राघव सूर्य ही आतपी, मंडली, मृत्यु के कारण श्वेत, वर्ण सर्वतापन, त्रिकालदर्शी, सर्वस्वरूप, महातेजस्वी, अरुण और सर्व उत्पत्ति कारक कहे जाते हैं।१४।

नक्षत्र गृह ताराणाम् अधिपः विश्वभावनः।
तेजसाम् अपि तेजस्वी द्वादश आत्मन् नमोस्तुते ॥१५॥

हे तात इन्हीं सूर्य भगवान को ग्रह-नक्षत्र और तारों का अधिपति, विश्वभावन, तेजस्वियों में महा तेज द्वादस आदि नामों से नमन करते हैं।१५।

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमाय अद्रये नमः।
ज्योतिः गणानां पतये दिन अधिपतये नमः ॥१६॥

इसके बाद पूर्व में उदयाचल, पश्चिम में अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार है। हे ज्योति पति एवं दिन के अधिपति आपको प्रणाम है।१६।

जयाय जयभद्राय हरि अश्वाय नमो नमः ।
नमो नमः सहस्त्रांशो आदित्याय नमो नमः ॥१७॥

हे प्रभो आप जय-विजय और कल्याणकर्ता है। आप के रथ में हरित अश्व है, हे सहस्त्राँशु, हे आदित्य आपको नमन है ।१७।

नमः उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः ।
नमः पद्म प्रबोधाय प्रचण्डाय नमोस्तुते ॥१८॥

हे उग्र (अभक्तों के लिए भयंकर) हे वीर, हे सारंग, हे कमलदल को विकसित करने वाले, प्रचण्ड तेजधारी सूर्य आपको नमस्कार है ।१८।

ब्रह्म ईशान अच्युत ईशाय सूराय आदित्यं वर्चसे ।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥१९॥

हे सूर्य भगवान आप ब्रह्म-शिव और विष्णु के भी स्वामी है। सूर्य आपकी संज्ञा है यह सूर्य मण्डल आपके प्रकाश से पूर्ण है, सबको भस्म करने वाली अग्नि आपका ही रूप है, हे रौद्ररूप आपको नमस्कार है ।१९।

तमः अध्नाय हिमध्नाय शत्रु अध्नाय अमित आत्मने ।
कृतध्नध्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥२०॥

हे भगवान, आप अज्ञान, अन्धकार, जड़ता एवं शीतलता के निवारक हैं। आप शत्रु का नाश करने वाले हैं। आप ज्योतिपति और देव-स्वरूप है। हे कृतघ्नों का नाश करने वाले आपको नमस्कार है ।२०।

तप्त चामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे ।
नमः तमः अभिनिध्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ।।२१।।

हे प्रभो आप तप्त कांचन की आभा हैं, अज्ञानविनाशक हैं । आप जगत निर्माता और लोकसाक्षी है आप को नमन है ।२१।

नाशयति एष वै भूतं तदेव सृजतिः प्रभुः ।
पायाति एषः तपति एषः वर्षति एष गभस्थिभिः ।।२२।।

हे राम ये सूर्य सभी भूतों का संहार करते रहते हैं सृष्टि और पालन करते हैं । ये ही अपनी किरणों से उष्मा देकर वर्षा करते हैं ।२२।

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः ।
एष च अग्निहोत्रं च फलं च अग्निहोत्रिणाम् ।।२३।।

हे रघुनन्दन ये सबके सो जाने पर अर्न्तयामी रहते हैं और जाग्रत रहते हैं । यही सूर्य अग्निहोत्र है और अग्निहोत्री पुरुषों को मिलने वाला फल हैं ।२३।

देवाः च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलम् एव च ।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परम प्रभुः ।।२४।।

हे महाबाहो देवता यज्ञ और यज्ञों के कल भी यही हैं सम्पूर्ण विश्व में होने वाली क्रियाओं का फल देने में ये ही समर्थ हैं ।२४।

एनम् आपत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च ।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चित् न अवसीदति राघव ॥२५॥

हे राघव संकट दुर्गम पथ और भय के अवसर पर आदित्य-हृदय का पाठ करने वाला दुःख नहीं भोगता ।२५।

पूजयस्व एनम् एकाग्रः देव देवं जगत्पतिम् ।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि ॥२६॥

इसलिए तुम एकाग्रमन से जगदीश्वर, देवाधिदेव सूर्य की पूजा करो । इस आदित्य हृदय का तीन बार पाठ करने से युद्ध में विजय पाओगे ।२६।

अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं हनिष्यसि ।
एवम् उक्त्वा ततः अगस्त्यः जगामस यथागतम् ॥२७॥

हे राम आदित्य हृदय के पाठ के प्रभाव से तुम रावण का वध करोगे । ऐसा कह महाराज अगस्त्य चले गए ।२७।

एतत्-श्रुत्वा महातेजा नष्ट शोकः अभवत् तदा ।
धारयामास सुप्रीतः राघवः प्रयतात्मवान् ॥२८॥

इस प्रकार अगस्त्य जी के उपदेश से रामचन्द्र जी का शोक नष्ट हो गया । उन्होंने प्रसन्नता से आदित्य हृदय को धारण किया ।२८।

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वा इदं परं हर्षम् आप्तवान् ।
त्रिः आचम्य शुचिः भूत्वा धनुः आदाय वीर्यवान् ॥२९॥

तब राम ने तीन बार आचमन करके सूर्य की ओर देखते हुए आदित्य हृदय का तीन बार पाठ किया किया ।२९।

रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागतम् ।
सर्वयत्नेन महता वृतः तस्य वधे अभवत् ॥३०॥

फिर पराक्रमी राम ने धनुष उठाकर रावण की ओर देखा और उत्साहपूर्वक विजय पाने के लिए रावण के वध का निश्चय किया ।३०।

अथ रविः अवगत निरीक्ष्य रामं, मुदित मनाः परमं प्रहृष्यमाणः ।
निशिचर पति संक्षयं विदित्वा, सुरगणमध्य गतःवचः त्वरेति ॥३१॥

इस आदित्य हृदय के पाठ से प्रसन्न होकर भगवान सूर्य ने देवताओं के मध्य में प्रगट होकर रामचन्द्र जी से कहा कि राम-रावण के विनाश का समय हो चुका है, अब उसके वध के लिए शीघ्रता करो । इतना सुनकर राम ने निशाचरराज रावण का वध कर दिया ।३१।

★ सूर्य नारायण स्तवन ★

मंगलाचरणम्

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालम्, रत्नप्रभम्, तीव्रमनादि रूपम् ।
दारिद्र्य दुःखक्षय कारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।

जिसका मण्डल प्रकाश देने वाला, विशाल रत्न प्रभा वाला, तेजस्वी तथा अनादि रूप है, जो दरिद्र और दुःख का क्षय करने वाला है, वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितम्, विप्रैःस्तुतं मानवमुक्तिकोविदम् ।
तं देवदेवं प्रणमामि सूर्यम्, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।

जिसका मण्डल देवगणों द्वारा पूजित है, मानवों को मुक्ति देने वाला है तथा विप्रगण जिसकी स्तुति करते हैं, उस देव सूर्य को प्रणाम करता हूँ । वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं ज्ञान घनत्व गम्यं, त्रैलोक्य पूज्यं त्रिगुणात्मरूपम् ।
समस्त तेजोमय दिव्य रूपं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।

जिसका मण्डल ज्ञान के घनत्व को जानता है, जो त्रय लोक द्वारा पूजित एवं प्रकृति स्वरूप है, तेज वाला एवं दिव्य रूप है। वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं गूढ़यति प्रबोधम्, धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम्।
तत् सर्वपापक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसका मण्डल गुप्त योनियों का प्रबोध रूप है जो जनता के धर्म की वृद्धि करता है। जो समस्त पापों के क्षय का कारणीभूत है वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं व्याधि विनाशदक्षम्, यदृग् यजुः सामसु सम्प्रगीतम्।
प्रकाशितं ये न च भूर्भुवः स्वः, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसका मण्डल रोगों को नष्ट करने में दक्ष है, जिसका वर्णन ऋक, यजु, और साम में हुआ है जो पृथ्वी, अन्तरिक्ष तथा स्वर्ग तक प्रकाशित है वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति, गायन्ति यच्चारण सिद्धसंघाः।
यद्योगिनो योगजुषां च संघाः, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

वेदज्ञ जिसके मण्डल का वर्णन करते हैं, जिसका गान चारण तथा सिद्धगण करते हैं, योगयुक्त योगी लोग जिसका ध्यान करते हैं वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं सर्वजनेषु पूजितं, ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके ।
यत्काल कालादिमनादि रूपम्, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसके मण्डल का पूजन सब लोग करते हैं, मृत्युलोक में जो प्रकाश फैलाता है, जो काल का भी कालरूप है, अनादि है वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं विष्णु चतुर्मुखास्यं, यदक्षरं पाप हरं जनानाम् ।
यत्काल कल्पक्षय कारणंच, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसका मण्डल विष्णु तथा ब्रह्मस्वरूप है, जो अक्षर है और जनों का पाप नष्ट करता है, जो काल को भी नष्ट करने में समर्थ है, वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं विश्व सृजां प्रसिद्धम्, उत्पत्तिरक्षा प्रलय प्रगल्भम् ।
यस्मिन् जगत् संहरतेऽखिलं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसके मण्डल द्वारा विश्व का सृजन हुआ है, जो उत्पत्ति, रक्षा तथा संहार करने में समर्थ है, जिसमें यह समस्त जगत् लीन हो जाता है, वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं सर्व गतस्य विष्णोः, आत्मा परं धाम विशुद्ध तत्वम् ।
सूक्ष्मातिगर्योगपथानुगम्यं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसका मण्डल सर्व व्यापक विष्णु का स्वरूप है, जो आत्मा का परम धाम है और जो विशुद्ध तत्व है योग से सूक्ष्म से सूक्ष्म भेद को भी जानता है वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं ब्रह्मविदो वदन्ति, गायन्ति यच्चारण सिद्धसंघाः ।
यन्मण्डलं वेदविदः स्मरन्तिः, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसके मण्डल का वर्णन ब्रह्मज्ञ करते हैं, जिसका यशोगान चारण और सिद्धगण करते हैं, जिसकी महिमा का वेदविद् स्मरण करते हैं, वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

यन्मण्डलं वेद विदोपगीतम्, यद्योगिनां योग पथानुगम्यम् ।
तत्सर्व वेदं प्रणमामि सूर्यम्, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥

जिसके मण्डल का वर्णन वेदविद् करते हैं, योग-पथ का अनुसरण करके योगी लोग जिसे मानते हैं, उस सूर्य को प्रणाम है, वह उपासनीय सविता मुझे पवित्र करे ।

उपरोक्त प्रार्थना में भगवान सविता की वन्दना है । सावित्री भी सविता की शक्ति है । गायत्री मन्त्र में भगवान का पुल्लिङ्ग शब्दों से अभिवादन किया है, माता की स्त्री लिंङ्ग शब्दों में उपासना की जाती है । यह लिंग भेद कई व्यक्तियों को भ्रम में डालता है । वस्तुतः सविता और सावित्री, ईश्वर और ब्रह्म एक ही हैं । वह न स्त्री है न पुरुष, या वह दोनों ही हैं, स्त्री भी पुरुष भी । जब हम माता के रिश्ते में प्रभु की उपासना करते हैं तो वह गायत्री आराधना कहलाती है ।

भगवान श्री सूर्यनारायण आरती

जय कश्यप-नन्दन, ॐ जय कश्यप-नन्दन ।
त्रिभुवन-तिमिर-निकन्दन भक्त-हृदय-चन्दन ॥ टेक ॥
सप्त-अश्व रथ राजित एक चक्रधारी ।
दुखहारी, सुखकारी, मानस-मल-हारी ॥ जय० ॥
सुर-मुनि-भूसुर-वन्दित, विमल विभवशाली ।
अघ-दल-दलन दिवाकर दिव्य किरण-माली ॥ जय० ॥
सकल सुकर्म प्रसविता, सविता शुभकारी ।
विश्व-विलोचन मोचन भव-बन्धन भारी ॥ जय० ॥
कमल-समूह-विकाशक, नाशक त्रय तापा ।
सेवत सहज हरत अति मनसिज-संतापा ॥ जय० ॥
नेत्र-व्याधि-हर सुर वर भू-पीड़ा-हारी ।
वृष्टि-विमोचन संतत परहित-व्रत-धारी ॥ जय० ॥
सूर्यदेव करुणाकर ! अब करुणा कीजै ।
हर अज्ञान-मोह सब तत्त्वज्ञान दीजै ॥ जय० ॥

प्रणामाञ्जलिः

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर ।
दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥
सप्ताश्वरथमारुढं प्रचण्डं कश्यपात्मजम् ।
श्वेतपद्मधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
लोहितं रथमारूढं सर्वलोकपितामहम् ।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरम् ।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
बृहितं तेजःपुञ्जं च वायुमाकाशमेव च ।
प्रभुं च सर्वलोकानां तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
बन्धूकपुष्पसंकाशं हारकुण्डलभूषितम् ।
एकचक्रधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
तं सूर्यं जगत्कर्तारं महातेज प्रदीपनम् ।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
तं सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदम् ।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥
सूर्याष्टकं पठेन्नित्यं ग्रहपीडाप्रणाशनम् ।
अपुत्रो लभते पुत्रं दरिद्रो धनवान भवेत् ॥

★ सूर्य अर्घ्य दान मंत्र ★

ॐ ह्रीं हंस घृणि सूर्य इदमर्घ्यं तुभ्यं स्वाहा ॥१॥

ॐ सूर्यं देव सहस्त्रांशो
तेजो राशे जगतपते
अनुकम्पाय मां भक्त्या
ग्रहणार्घ्यं दिवाकर ॥२॥

★ सूर्य नमस्कार मंत्र ★

ॐ मित्राय नमः । ॐ रवये नमः ॥ॐ सूर्याय नमः ।॥
ॐ भानवे नमः । ॐ खगाय नमः ॥ ॐ मरीचये नमः ।॥
ॐ सवित्रे नमः । ॐ आदित्याय नमः ॥ॐ पुष्णे नमः ।॥
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः । ॐ अर्काय नमः ॥ ॐ भास्कराय नमः।॥

★ साई नमस्कार मंत्र ★

नमस्ते दिव्यरूपाय, नमस्ते सत्य मूर्तये ।
नमस्ते शिरडी वासाय, साईं बाबाय नमो स्तुते ॥
सच्चिदानन्द रूपाय, माया तम विनाशिने ।
निर्मलाय प्रशान्ताय, साईंनाथाय ते नमः ॥

★ "द्वादश ज्योर्लिंग प्रातःकालीन प्रार्थना" ★

सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्री शैले मल्लिकार्जुनम् ।
उज्जयिन्यां महाकालमोंकारं परमेश्वरम् ॥
केदारं हिमवत्पृष्ठे डाकिन्या भीमशंकरम् ।
वाराणास्यां च विश्वेशं त्र्यम्बकं गौतमीतटे ॥
वैद्यनाथं चिताभूमौ नागेशं दारुका वने ।
सेतुबंधे च रामेशं घुश्मेश च शिवालये ॥
द्वादशतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् ।
सप्त जन्म कृतं पापं स्मरणेन विनश्यति ॥

★ श्री सिद्ध कुंजिका स्त्रोतम् ★

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे ॥
ॐ ग्लौं हुं क्लीं जूं सः ज्वालय ज्वालय
ज्वल ज्वल प्रज्वल प्रज्वल ऐं ह्रीं
क्लीं चामुण्डायै विच्चे ज्वल हं सं लं क्षं
फट् स्वाहा ।

भाव प्रवण शब्दांजलि

यायावर संत : स्वामी प्रज्ञानन्द

"यात्राएं मनुष्य को प्रशिक्षित करती हैं" बुद्ध से लेकर महावीर, जगद्‌गुरू शंकराचार्य से लेकर स्वामी विवेकानंद, गुरूनानक देव से लेकर महर्षि दयानंद, गांधी से लेकर विनोवा और फाह्यान से लेकर राहुल सांकृत्यायन तक ने इस दर्शन को अपने जीवन का सत्य मानकर जीया और यात्रा के इस महासत्य को भारतवर्ष की संस्कारधानी, रेवातट पर स्थित जबलपुर के कटंगी ग्राम में ३ सितम्बर १९४५ को जन्मे यायावर संत स्वामी प्रज्ञानन्द ने एक सहज ढंग मानकर बारह बार विश्व भ्रमण कर अपने यात्रारत मन का परिचय दिया है। आपका पूरा जीवन ही संयम, विवेक, आस्था, संकल्प और कर्मठता की एक भाव यात्रा है। अध्यापन कार्य विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रम के अनुसार करने में ज्यादा रुचा नहीं तो फिर पूरे विश्व को ही विद्यालय मानकर मां गायत्री के मंत्र से स्नात करने लगे, नगर नगर देश देश पूरा विश्व ही तो अब स्वामी जी का परिवार बन गया है। इसलिए रूढ़िगत परिवार की परिकल्पना उनके मन में आ ही नहीं पायी। परिवार यदि विकार ग्रस्त हो तो परिवार का मुखिया कब सुखी

रह पाया है ? हर परिवार को मांस, मदिरा, धूम्रपान से मुक्त कराना ही अब उनका जीवन-लक्ष्य बन गया है। लोगों से दक्षिणा स्वरूप बुराई स्वीकारने वाले स्वामीजी हलाहल पान करने वाले शिव के कल्याण भाव को लोक हितार्थ आज भी अनवरत् एवं निरंतर बनाए रखे हुए हैं। माला और सम्मान को अहं का प्रतीक मानने के कारण आप इन दोनों ही चीजों से विनम्र दूरी बनाए हुए हैं । और इसी भाव के तहत तत्कालीन राष्ट्रपति को पी एच० डी० की उपाधि लौटाकर और अहं शून्य हो गये १ दिन में मात्र एक बार भोजन करने वाले अल्पहारी स्वपाकी स्वामीजी सायं ७ बजे गायत्री मंत्र के माध्यम से सूक्ष्मरूप से अपने सभी अनुयायी एवं भक्तों से ध्वनि तरंगों के माध्यम से जुड़ जाते हैं। तभी तो इनके शिष्य सब कुछ भूलाकर जहाँ कहीं भी हों, गायत्री मंत्र का जाप कर एक दूसरे से परस्पर जुड़ जाते हैं। स्वामीजी को सन् १९६९ में स्वयं शिरडी के साईं बाबा ने सूक्ष्मरूप में आकर दीक्षित किया और तब से ही स्वामीजी के व्यक्तित्व में आमूल परिवर्तन आ गया, और आध्यात्मिक जीवन यात्रा का शुभारंभ हो गया। आपके विचार हिन्दुस्तान की पत्र पत्रिकाओं, दूरदर्शन और आकाशवाणी के अतिरिक्त अमरीका, साउथ अफ्रीका, इंग्लैंड, कनाडा, सूरीनाम, फिजी, मॉरीसस,

हालैण्ड, त्रिनिडाड, एवं वोत्स्वाना' के प्रचार माध्यमों से विश्व के जनमानस तक पहुंचते रहे हैं। स्वामीजी के प्रयास से रेडियो सूरीनाम पर प्रतिदिन २४ बार गायत्री मंत्र का प्रसारण आज भी होता है।

"अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन" अखिल भारतीय प्रज्ञामित्र परिवार, 'प्रज्ञामिशन ट्रस्ट', विश्व माता गायत्री ट्रस्ट, तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा योग फाउंडेशन के माध्यम से स्वामीजी ने सद्‌भाव सद्‌बुद्धि एवं सत्कर्म के प्रतीक 'प्रज्ञा मित्रों का एक विशाल परिवार निर्मित किया है। जो कि विभिन्न माध्यमों से भारतीय संस्कृति एवं सत्य सनातन धर्म के प्रचार प्रसार में समर्पित भाव से संपूर्ण विश्व में संलग्न है। उनके मन में स्वामीजी का यह कथन मंत्र बन कर गूँज रहा है कि 'भारत मात्र देश नहीं एक संदेश भी है' । पिछले वर्षों जब स्वामी जी अमरीका में पन्द्रह स्थानों पर १०८ कुंडीय गायत्री महायज्ञ कराकर वापस भारत लौटे तो उन्हें ध्यान में पुनः एक चमत्कृत दैवीय अनुभूति हुई और यह अनुभूति महासिद्ध मंत्र बन कर अभिव्यक्त हुई। महासिद्ध मंत्र इस प्रकार है "ॐ राधा सिंधु अरविंद हरि" इस मंत्र के चार शब्दों में चार सिद्धियां सन्निहित हैं। संरक्षण, सद्‌बुद्धि, समृद्धि एवं सद्‌गति, यह अलौकिक मंत्र ८ अगस्त [illegible] को रक्षाबंधन को

ब्रह्ममुहूर्त में ध्यानावस्था में उद्भाषित हुआ। एक ऐसा ही महामंत्र ध्यान की गहन चेतना में प्रदीप्त हुआ क्रिसमस संध्या को। यह उस दिन की दिव्य घटना है, जबकि स्वामीजी अपनी "अंतर्राष्ट्रीय संध्या" शिरडी की पवित्र पुण्य भूमि पर सम्पन्न करा रहे थे। इसी बीच स्वयं शिरडी के साईं बाबा साक्षात् अपनी सूक्ष्म उपस्थित के साथ इस संध्या में सम्मिलित हुए और यहीं स्वामीजी को साईं गायत्री महामंत्र का दृष्टा बनने का सौभाग्य प्रदान किया। यह अलौकिक महामंत्र इस प्रकार है :–

"ॐ शिरडी वासाय विद्महे सच्चिदानंदाय धीमहि
तन्नो साईं प्रचोदयात् ॥

पुण्य सलिला नर्मदा के तट पर स्थित जाबालि ऋषि की तपोभूमि जबलपुर के तपः पूत स्वामी प्रज्ञानन्द जी की समाज कल्याण एवं सांस्कृतिक विकास के संदर्भ में अनेक योजनाएं हैं, जिनमें कि प्रज्ञा विश्वविद्यालय (रेवा तट पर) नेत्र चिकित्सालय (जन्मभूमि कटंगी : जबलपुर में) तथा अनेक अन्य स्थानों पर प्रज्ञा विद्यालय, साईं सूर्य गायत्री मन्दिरों एवं प्रज्ञा आवास दान यज्ञ आदि उल्लेखनीय हैं।

आपकी इन्हीं भावनाओं से प्रेरित प्रभावित होकर अभी हाल में सुधी प्रज्ञा परिजनों ने स्वामीजी को वर्ल्ड आयुर्वेद आर्गनाइजेशन (विश्व आयुर्वेद संघ) (W.A.O.) का संस्थापक अध्यक्ष मनोनीत किया है।

सदविचार एवं सदाचार के रचनात्मक अभियान प्रज्ञा-मिशन के सूत्र संचालक प्रणेता स्वामी जी का मन्तव्य है कि, चरित्र हमारा धन है। चरित्र हमारा मिशन है।। चरित्र हमारा जीवन है।।। चरित्र हमारा ईमान है।।।। चरित्र हमारा भगवान है।।।।। भगवान व्यक्ति नहीं, एक शक्ति है। एक भाव है।। एक सिद्धांत है।।। जो भगवान "को" मानते हैं उन्हें भगवान कभी नहीं मिलता, किन्तु जो भगवान "की" मानते उन्हें भगवान अवश्य मिलता है कुशल, कर्मठ एवं तपस्वी व्यक्तित्व के लिए इन योजनाओं को साकार करने में कोई कठिनाई होगी, यह सोचना इनके तथा प्रज्ञामित्रों की सामर्थ्य पर प्रश्न चिह्न लगाना है। सब कुछ हो सके और जल्दी हो सके यही मेरी अभिलाषा है। स्वामीजी को मेरे विनम्र प्रणाम। दिशाओं में प्रज्ञानाद का संगीत मैं सुन रहा हूँ।

रामनवमी : १९९१
अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञामिशन का
पंचम स्थापना दिवस

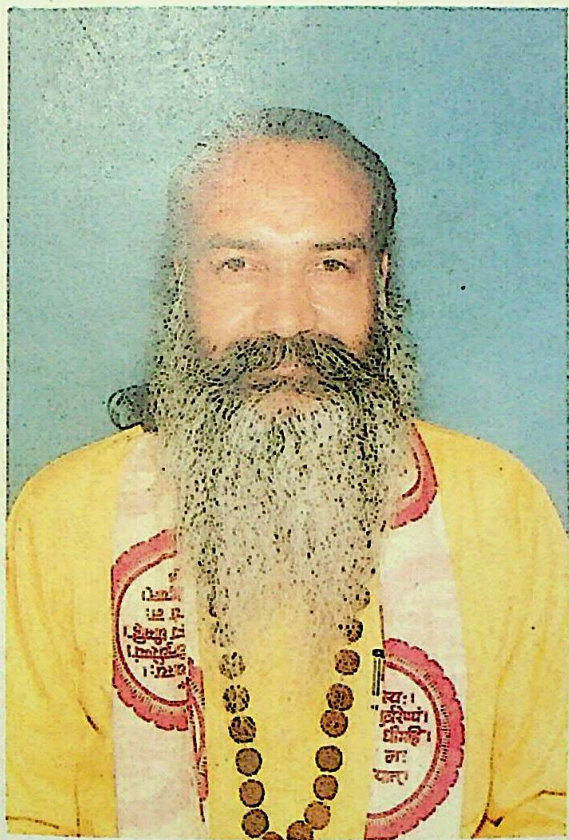
विनयावनत्
सुरेश नीरव
(विख्यात कवि एवं पत्रकार)

★ आत्म निवेदन ★

आसरा इस जहाँ का मिले न मिले
मुझको तेरा सहारा सदा चाहिये ।
चाँद तारे फलक पर दिखें न दिखें
मुझको तेरा नजारा सदा चाहिये ॥
यहाँ खुशियां हैं कम, और ज्यादा हैं गम ।
जहाँ देखो वहाँ हैं, भरम ही भरम ॥
मेरी महफिल में शम्मा जले न जले ।
मेरे दिल में उजाला तेरा चाहिये ॥
कभी वैराग है कभी अनुराग है ।
यहाँ बदलते हैं माली, वही बाग है ॥
मेरी चाहत की दुनियां बसे न बसे ।
मेरे दिल में बसेरा तेरा चाहिये ॥
मेरी धीमी है चाल और पथ है विशाल ।
हर कदम पर मुसीबत है अब तो संभाल ॥
पैर मेरे थके ये चलें न चलें ।
मेरे दिल में इशारा तेरा चाहिये ॥

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृत दुष्कृते
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्
गीता - 2. 50.

★ उद्बोधन ★

सीताराम, सीताराम; सीताराम कहिये ।
जाहि विधि राखे राम, ताहि विधि रहिये ।।
मुख में हो राम नाम, राम सेवा हाथ में ।
तू अकेला नहीं प्यारे, राम तेरे साथ में ।।
विधि का विधान जान, हानि लाभ सहिये ।
जाही विधि राखे राम, ताही विधि रहिये ।।
किया अभिमान तो फिर, मान नहीं पायेगा ।
होगा प्यारे वही, जो श्रीराम जी को भायेगा ।।
फल आशा त्याग, शुभ काम करते रहिये ।
जाही विधि राखे राम, ताही विधि रहिये ।।
जिन्दगी की डोर सौंप, हाथ दीनानाथ के ।
महलों में राखे चाहे, झोपंड़ी में वास दे ।
धन्यवाद निर्विवाद, राम राम कहिये ।
जाही विधि राखे राम, ताही विधि रटिये ।।
आशा एक राम जी से, दूजी आशा छोड़ दे ।
नाता एक राम जी से, दूजा नाता तोड़ दे ।।
साधु संग, राम अंग, अंग अंग रटिये ।
काम-रस त्याग प्यारे, राम-रस पगिये ।।
सीताराम, सीताराम, सीताराम कहिये ।
जाही विधि राखे राम, ताहि विधि रहिये ।।

स्वामी प्रज्ञानन्द

संस्थापक परमाध्यक्ष प्रज्ञा मिशन

सच्चिदानंद सद्गुरु साई बाबा शिरडी